

日 曜	献立名	おもな食品				小学校	中学校
		【エネルギーのもとになる】	【体をつくるもとになる】	【体の調子をととのえる】	調味料その他		
1 月	ごはん	米				699	862
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	こうやどうふとじゃがいものにもち	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉	玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん	16	15
2 火	ちりめんあえ	砂糖 ごま油	ちりめんじゃこ	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	1.9	2.1
	かしわもち	◇かしわもち				648	805
	ごもくろどん	◇ソフトめん	豚肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ 大根 長ねぎ	酒 みりん 塩 しょうゆ	16	15
8 月	ごはん	米				1.9	2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳			624	808
	もうかフライ	油	◇もうかフライ			26	15
9 火	わさびあえ			キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ わさび粉	1.9	2.2
	だいたんのみそしる		生揚げ みそ	大根 長ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ		628	811
	コッパン	◇コッパン				17	16
10 水	ぎゅうにゅう		牛乳			3.1	3.7
	ハッシュドポーク	油 じゃがいも パター	豚肉	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース	しょうゆ 酒 酢	17	16
	かんていりヘルシーサラダ	油	春巻	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	640	821
11 木	さわゼリー	◇さわゼリー				13	13
	あおなチャーハン	米 油	ベーコン 鶏卵 チーズ	小松菜 玉ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	2.0	2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳			611	814
12 金	ぎゅうにゅう		牛乳			17	16
	ハンバーグマトソース	油	◇ハンバーグ	玉ねぎ トマト	クチャップ	2.4	3.1
	ブロccoliとコーンのサラダ	オリーブ油 砂糖		ブロccoli キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう	650	837
15 月	ひじきいりたまごスープ	じゃがいも	ベーコン ひじき 鶏卵	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	コンソメ 塩	17	16
	ごはん	米				2.3	2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳			632	828
16 火	かたみそしる	じゃがいも 油 砂糖	◇かたみそ粉付き	長ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 酢	18	16
	わかたけみそしる		わかめ 豆腐 みそ	だけのこ 玉ねぎ えのきたけ にんじん	しょうゆ	2.4	2.9
	ごはん	米				590	776
17 水	ぎゅうにゅう		牛乳			19	18
	さばのみそだれかけ	砂糖	さば みそ	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	2.6	3.5
	からあえ		ハム	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ からし	610	782
18 木	けんちんじり	さといも こんにゃく 油	豆腐	にんじん 長ねぎ 大根	しょうゆ みりん	17	15
	しよくパン	◇食パン				1.5	1.4
	ぎゅうにゅう		牛乳			660	853
19 金	スラッピージョー	油 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト	クチャップ ソース ワイン 塩 こしょう	19	18
	ごらきいも	じゃがいも				2.6	3.5
	やさいスープ		フランクフルト	とうもろこし にんじん 大根 キャベツ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	610	782
20 土	ごはん	米				17	15
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	15
	ぶたにのスタミナイだめ	油 砂糖 ごま油 でん粉	豚肉 生揚げ	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん オイスターソース	1.5	1.4
21 日	わかめスープ	春雨 ごま	ベーコン わかめ	チンゲンサイ もやし にんじん きくらげ 長ねぎ	中華だし しょうゆ こしょう	1.5	1.4
	ジェノバゼスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油 ◇バジルソース	鶏肉 チーズ ゼラチン	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく	コンソメ 塩 こしょう ワイン	660	853
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	16
22 月	コロック	油 ◇コロック				2.7	3.5
	こまつなサラダ	油	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	622	805
	ヨーグルト		ヨーグルト			14	13
23 火	ごはん	米				2.1	2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳			619	766
	チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	カレーウ ソース ◇チャツネ	17	16
24 水	かいそうサラダ	油 ごま	海藻 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.2	2.4
	きんぴらごはん	米 砂糖 油	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	ごぼう にんじん	しょうゆ 塩 みりん 酒	17	16
	ぎゅうにゅう		牛乳			2.2	2.4
25 木	あつやきたまご	砂糖	◇厚焼き玉子	キャベツ 小松菜 もやし にんじん	酢 しょうゆ	587	807
	すじょうゆあえ					17	16
	くらパン	◇黒パン				2.2	2.4
26 金	ぎゅうにゅう		牛乳			17	16
	アジフライ	油	◇アジフライ			2.0	2.3
	アジフライ	油	◇アジフライ			630	814
27 土	アジフライ	油	◇アジフライ			16	15
	コーンスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.2	2.9
	マゼドアンスープ	じゃがいも オリーブ油	ハム	大根 玉ねぎ にんじん 小松菜 エリンギ	コンソメ 塩 こしょう	630	814
28 日	ごはん	米				16	15
	ぎゅうにゅう		牛乳			2.2	2.4
	マーボーどうふ	ごま油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 みそ	にんにく 大根 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース	16	15
29 月	はちみつパン	◇はちみつパン				2.2	2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳			600	792
	こめこのクリームシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	18	17
30 火	ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん	2.2	2.9
	ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー				618	809
	ごはん	米				16	15
31 水	ぎゅうにゅう		牛乳			628	823
	いわしのなばんづけ	油 砂糖	◇いわし粉付き	長ねぎ	しょうゆ 酢 一味唐辛子	16	15
	ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ	2.0	2.4
31 水	みだくさんじり	じゃがいも こんにゃく	豚肉 豆腐 昆布 みそ	にんじん 大根		2.0	2.4
	ごはん	米				628	823
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	15
31 水	なつとう	◇納豆				601	776
	じゃがいものそばろに	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 でん粉	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが	しょうゆ みりん	1.8	2.2
	そくせきづけ			キャベツ 小松菜 にんじん	塩 しょうゆ	17	15
31 水	コッパン	◇コッパン				601	776
	ぎゅうにゅう		牛乳			19	18
	しろみぎなのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	たら	玉ねぎ パセリ	こしょう	2.5	3.1
31 水	きりぼしだいこんサラダ	油	鶏さきみ油漬	切干大根 もやし 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	618	797
	パスタスープ	スパゲッティ じゃがいも	フランクフルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ	コンソメ 塩 こしょう	17	15
	ごはん	米				1.6	1.8
31 水	ぎゅうにゅう		牛乳			17	15
	とりにくのからあげ	でん粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ	17	15
	こんぶあえ	塩昆布	塩昆布	キャベツ もやし 小松菜 にんじん	塩	1.6	1.8
31 水	じゃがいものみそしる	じゃがいも	油揚げ みそ	えのきたけ 玉ねぎ にんじん		1.6	1.8

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 令和4年度より、加工食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは、乳・卵殻の食物アレルギー対応品を使用しています。
 ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(魚)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。